Technische Daten

Sensorsystem		3-D-Beschleunigungs-Sensor
Bildschirmanzeige		LCD-Bildschirm
Display-Inhalte	Datum und Zeit	24-Stunden-System (Jahr/Monat/Tag/Stunde/Minute)
	Schrittzahl	Maximal darstellbar: 999.999 Schritte
	Kalorienverbrauch	Maximal darstellbar: 99.999,9kcal
	Fettverbrennung	Maximal darstellbar: 9.999,9g
	Gehdistanz	Maximal darstellbar: 999,99 km
	Gehdauer	Maximal darstellbar: 99.999 Minuten
	Durchschnittsgeschwindigkeit	Maximal darstellbar: 99,99 km/St.
	Bewegungseinheiten (Ex)	Maximal darstellbar: 99,9 Ex
	14-Tage-Speicher, Gesamtdaten werden für 7 Tage gespeichert	Anzahl der Schritte, Kalorienverbrauch, Fettverbrennung, Gehdistanz, Gehdauer und durchschnittliche Gehgeschwindigkeit, Bewegungsumfang.
Einstellbereich	Körpergewicht	20 kg bis 150 kg
	Schrittlänge	30 cm bis 120 cm
Genauigkeit	Schrittzahl	+/-5% (anhand Daten eines Vibrationsprüfgerätes)
	Uhr	Genauigkeit innerhalb +/-30 Sekunden pro Monat (bei 22°C)
Spritzwassergeschützte Konstruktion		Erfüllt die Norm JIS C 0920:2003
Stromversorgung		DC 3V (eine CR2032-Batterie)
Batterielebensdauer		Ca. 6 Monate (Bei einer durchschnittlichen täglichen Gehstrecke von etwa 10.000 Schritten)
Temperaturbereich (Einsatz)		0°C bis 40°C
Temperaturbereich (Lagerung)		-20°C to 60°C
Außenabmessungen in mm		Ca. 73 (Breite) x 31 (Höhe) x 10 (Dicke)
Display-Abmessungen in mm		Ca. 32,5 (Breite) x 18,5 (Höhe)
Gewicht		Ca. 25 g

✻ Bitte beachten Sie, dass unter anderem die Schrittzahldaten gelöscht werden, wenn das Gerät repariert wird oder Teile ausgetauscht werden.



BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIGITALEN PEDOMETER

MODELL TW600

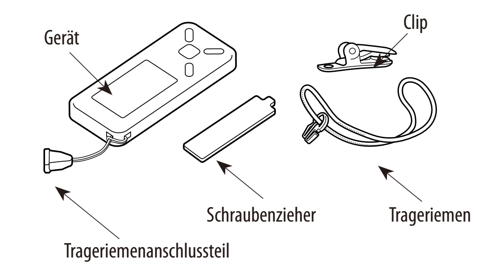


- Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den digitalen Pedometer TW600 entschieden haben.
- Lesen Sie bitte vor dem Einsatz des Gerätes diese Bedienungsanleitung durch.
- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

CITIZEN SYSTEMS JAPAN CO., LTD.

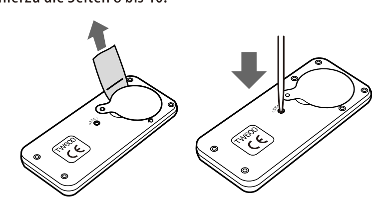
Vor der Verwendung des Produktes beachten

Prüfen Sie bitte, ob der Packungsinhalt komplett ist.



Bitte den Batterietrennstreifen abziehen.

Ziehen Sie den Batterietrennstreifen kräftig in Pfeilrichtung (horizontal). Drücken Sie nun die Taste RESET und führen Sie die Ersteinstellung durch. Lesen Sie hierzu die Seiten 8 bis 10.



Funktionsmerkmale

1. **Dünnpedometer**
   Dies ist ein kompakter, dünner und bequem zu tragender Pedometer.

2. **Bewegungsanzeiger (Ex)**
   Dies ist ein Wert für die Bewegung (Ex), wobei Gehen als ein Indikator für gesunde Bewegung herangezogen wird.
   ➞Näheres hierzu erfahren Sie auf Seite 24.

3. **Verschiedene Messungen**
   Es werden neben der Anzahl der Schritte auch Bewegungsumfang, Kalorienverbrauch, Fettverbrennung, Gehdistanz, Gehdauer und die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit gemessen.
   ➞Das Abrufen der verschiedenen Daten (Messwerte) wird auf Seite 17 beschrieben.

4. **Sie können die Gesamtdaten der letzten 7 Tage abrufen**
   Jede Person kann eigene Zielwerte festlegen. So kann man etwa neben dem Tagesziel von 10.000 Schritten auch ein wöchentliches Ziel von 70.000 Schritten einstellen. Sie können diese Funktion auch zur Ansicht aller „Gesamtdaten der letzten 7 Tage" verwenden.
   Diese Funktion ist auch ganz praktisch, wenn sie den jeweiligen Bewegungsumfang einer Woche entsprechend der Empfehlungen der Gesundheitsbehörden für Ihre Region prüfen möchte.
   ➞Mehr darüber, wie Sie die verschiedenen Daten (Gesamtdaten) abrufen können, erfahren Sie auf Seite 19.

5. **14-Tage-Speicher**
   Jeden Morgen um 2 Uhr werden verschiedene Messdaten abgespeichert, so etwa die Schrittanzahl in den vergangenen 24 Stunden. Die Anzeige wechselt dann auf „0." Ihre Daten werden für 14 Tage automatisch im Speicher abgespeichert. Das ist sehr bequem, wenn Sie eine ununterbrochene Übersicht erhalten möchten.
   ➞Näheres zum Abruf der verschiedenen Daten (14-Tage-Speicher) erfahren Sie auf der Seite 16.

6. **Sie können die Anzahl der Schritte messen, die Sie für eine bestimmte Distanz benötigen**
   Sie können die bequeme Funktion „Kurz-Trip-Messung" verwenden, um die Anzahl der Schritte für einen bestimmten Abschnitt zu messen.
   ➞Das Betrachten der verschiedenen Daten (Kurz-Trip-Messung wird auf Seite 20 beschrieben.

7. **Spritzwassergeschützte Konstruktion**
   Dieses Produkt verfügt über eine spritzwassergeschützte Konstruktion und kann problemlos Sprüh- oder Nieselregen ausgesetzt werden. Beim Abspülen mit Wasser oder Eintauchen in Wasser funktioniert das Produkt jedoch danach unter Umständen nicht mehr.

8. **Die Daten im Speicher werden bis zum Tage vor dem Austausch der Batterie nicht gelöscht**

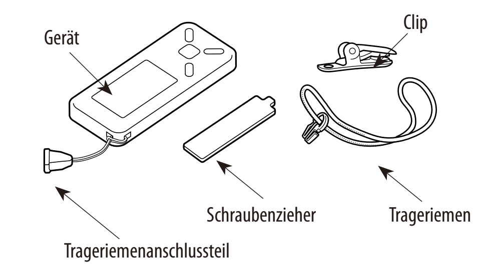
9. **Funktion zur Vermeidung von Messfehlern beim Gehen**
   Dieses Produkt verfügt über eine Funktion zur Vermeidung von Messfehlern, die Zeiträume von mehr als 6 Sekunden als zu erfassende Gehperioden erkennt und die Daten der bis dahin gespeicherten Schrittanzahl hinzufügt. Dieses Gerät zählt weder Gehperioden von weniger als 5 Sekunden noch ein Halten in der Hand bei gleichzeitigem Hin- und Herschwingen.

10. **Energiesparmodus**
    Falls Sie nicht gehen und auch nicht die Tasten bedienen, schaltet das Gerät nach etwa 30 Sekunden in den Energiesparmodus und die Anzeige schaltet sich aus. Die Bildschirmanzeige schaltet sich automatisch wieder ein, wenn Sie wieder gehen.

11. **Automatische Anzeige der Schrittanzahl**
    Wurde innerhalb von 10 Sekunden keine Taste betätigt, kehrt das Gerät wieder automatisch zum Bildschirm mit der Anzahl der Schritte zurück.

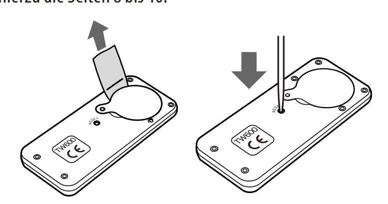
Vor der Verwendung des Produktes beachten

Prüfen Sie bitte, ob der Packungsinhalt komplett ist.



Bitte den Batterietrennstreifen abziehen.

Ziehen Sie den Batterietrennstreifen kräftig in Pfeilrichtung (horizontal). Drücken Sie nun die Taste RESET und führen Sie die Ersteinstellung durch. Lesen Sie hierzu die Seiten 8 bis 10.



Funktionsmerkmale

1. **Dünnpedometer**
   Dies ist ein kompakter, dünner und bequem zu tragender Pedometer.

2. **Bewegungsanzeiger (Ex)**
   Dies ist ein Wert für die Bewegung (Ex), wobei Gehen als ein Indikator für gesunde Bewegung herangezogen wird.
   ➞Näheres hierzu erfahren Sie auf Seite 24.

3. **Verschiedene Messungen**
   Es werden neben der Anzahl der Schritte auch Bewegungsumfang, Kalorienverbrauch, Fettverbrennung, Gehdistanz, Gehdauer und die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit gemessen.
   ➞Das Abrufen der verschiedenen Daten (Messwerte) wird auf Seite 17 beschrieben.

4. **Sie können die Gesamtdaten der letzten 7 Tage abrufen**
   Jede Person kann eigene Zielwerte festlegen. So kann man etwa neben dem Tagesziel von 10.000 Schritten auch ein wöchentliches Ziel von 70.000 Schritten einstellen. Sie können diese Funktion auch zur Ansicht aller „Gesamtdaten der letzten 7 Tage" verwenden.
   Diese Funktion ist auch ganz praktisch, wenn sie den jeweiligen Bewegungsumfang einer Woche entsprechend der Empfehlungen der Gesundheitsbehörden für Ihre Region prüfen möchte.
   ➞Mehr darüber, wie Sie die verschiedenen Daten (Gesamtdaten) abrufen können, erfahren Sie auf Seite 19.

5. **14-Tage-Speicher**
   Jeden Morgen um 2 Uhr werden verschiedene Messdaten abgespeichert, so etwa die Schrittanzahl in den vergangenen 24 Stunden. Die Anzeige wechselt dann auf „0." Ihre Daten werden für 14 Tage automatisch im Speicher abgespeichert. Das ist sehr bequem, wenn Sie eine ununterbrochene Übersicht erhalten möchten.
   ➞Näheres zum Abruf der verschiedenen Daten (14-Tage-Speicher) erfahren Sie auf der Seite 16.

6. **Sie können die Anzahl der Schritte messen, die Sie für eine bestimmte Distanz benötigen**
   Sie können die bequeme Funktion „Kurz-Trip-Messung" verwenden, um die Anzahl der Schritte für einen bestimmten Abschnitt zu messen.
   ➞Das Betrachten der verschiedenen Daten (Kurz-Trip-Messung wird auf Seite 20 beschrieben.

7. **Spritzwassergeschützte Konstruktion**
   Dieses Produkt verfügt über eine spritzwassergeschützte Konstruktion und kann problemlos Sprüh- oder Nieselregen ausgesetzt werden. Beim Abspülen mit Wasser oder Eintauchen in Wasser funktioniert das Produkt jedoch danach unter Umständen nicht mehr.

8. **Die Daten im Speicher werden bis zum Tage vor dem Austausch der Batterie nicht gelöscht**

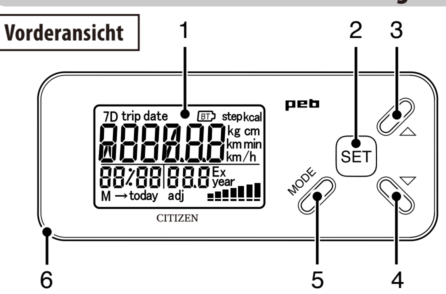
9. **Funktion zur Vermeidung von Messfehlern beim Gehen**
   Dieses Produkt verfügt über eine Funktion zur Vermeidung von Messfehlern, die Zeiträume von mehr als 6 Sekunden als zu erfassende Gehperioden erkennt und die Daten der bis dahin gespeicherten Schrittanzahl hinzufügt. Dieses Gerät zählt weder Gehperioden von weniger als 5 Sekunden noch ein Halten in der Hand bei gleichzeitigem Hin- und Herschwingen.

10. **Energiesparmodus**
    Falls Sie nicht gehen und auch nicht die Tasten bedienen, schaltet das Gerät nach etwa 30 Sekunden in den Energiesparmodus und die Anzeige schaltet sich aus. Die Bildschirmanzeige schaltet sich automatisch wieder ein, wenn Sie wieder gehen.

11. **Automatische Anzeige der Schrittanzahl**
    Wurde innerhalb von 10 Sekunden keine Taste betätigt, kehrt das Gerät wieder automatisch zum Bildschirm mit der Anzahl der Schritte zurück.

Bezeichnungen und Funktionen von Teilen

Vorderansicht



1. **LCD-Bildschirm**
   Diese Illustration zeigt die Anzeige im Bildschirm, wenn alle Leuchten gleichzeitig aufleuchten, wobei diese Anzeige beim tatsächlichen Einsatz des Gerätes anders aussieht.

2. (SET) **Umschalttaste**
   Wechselt die Anzeige eines Bildschirms zwecks anderer Nutzung (Anzahl der Schritte, Gesamtschrittdaten, Kurz-Trip- Messung sowie Datum und Uhrzeit)

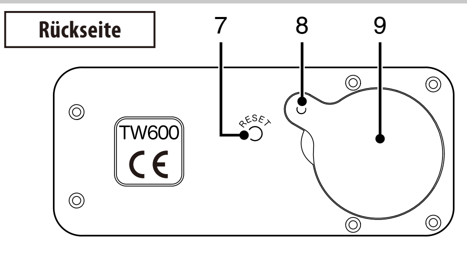
3. (▲) **Umschalttaste**
   Zeigt den Speicherinhalt der letzten 14 Tage. Wählt einen Abschnitt aus und kann einen bestimmten Wert erhöhen.

4. (▼) **Umschalttaste**
   Zeigt den Speicherinhalt der letzten 14 Tage. Wählt einen Abschnitt aus und kann einen eingestellten Wert senken.

5. (MODE) **Umschalttaste**
   Zeigt die Messwerte (Ihre Schrittzahl, Kalorienverbrauch, Fettverbrennung, Gehdistanz, Gehdauer und die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit).

6. **Riemenöse (seitlich)**

Rückseite



7. **RESET-Taste**
   Beim Drücken der Taste RESET leuchten alle LCD-Anzeigelampen gleichzeitig für etwa eine (1) Sekunde auf. Die Taste RESET ist nach einem Batteriewechsel zu drücken.

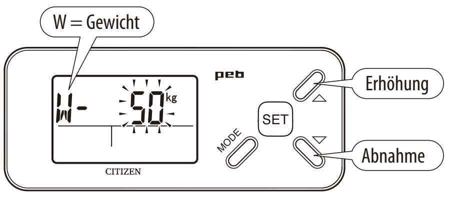
8. **Schraube des Batteriefachdeckels**

9. **Batteriefachdeckel**

Ersteinstellung (Einstellung Ihres Gewichtes)

[Körpergewicht einstellen]

1. **Durch Drücken der Taste RESET beginnt die Anzeige „Body weight / Körpergewicht" im Bildschirm für die Gewichtseinstellung zu blinken.**



2. **(▲)(▼) solange betätigen, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird.**

3. **(SET) einmal drücken.**
   Das Gewicht wird bestätigt und es blinkt nun die Anzeigelampe für die Schrittlänge.

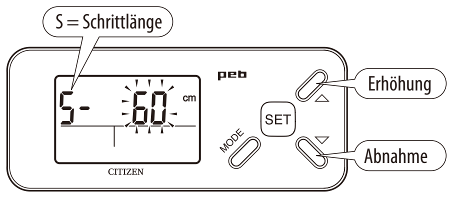
✻ Sollten Sie bei der Eingabe einen Fehler gemacht haben, beenden Sie die Ersteinstellung entsprechend der Beschreibung auf den Seiten 8 bis 10. Lesen Sie dann die Seite 12.

Ersteinstellung (Schrittlänge einstellen)

[Schrittlänge einstellen]

4. ▲ ▼ drücken, bis die richtige Schrittlänge angezeigt wird.

Voreingestellt ist der Wert 60 cm.



Die folgenden Einstellwerte können als grobe Richtschnur für die Einstellung der Schrittlänge dienen:

<Körpergröße>	<Schrittlänge>
150cm :	55cm
160cm :	59cm
170cm :	63cm
180cm :	67cm

✻ Mit zunehmender Gehgeschwindigkeit wird auch Ihre Schrittlänge länger. Dieses Produkt passt die Schrittlänge automatisch an ihre Gehgeschwindigkeit an.

✻ Die Gehdistanz wird automatisch anhand der angepassten Schrittlänge und der Anzahl der Schritte berechnet.

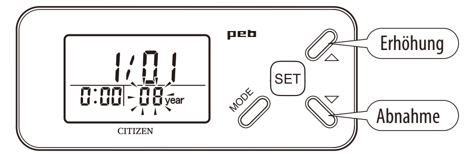
5. SET einmal drücken.

Die Schrittlänge wird bestätigt und es blinkt nun die Anzeigelampe für „Year of the Christian era / Jahreseinstellung nach der Christlichen Zeitrechnung".

Ersteinstellung (Datum und Uhr einstellen)

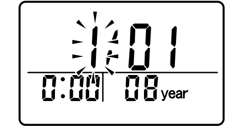
[Datum und Uhrzeit einstellen]

6. ▲ ▼ solange drücken, bis „Year of the Christian era / Jahreseinstellung nach der Christlichen Zeitrechnung" angezeigt wird. SET einmal zur Bestätigung drücken.



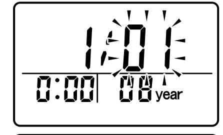
7. [Monat] einstellen

▲ ▼ drücken und mit Druck auf die Taste SET bestätigen.



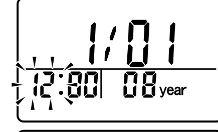
8. [Tag] einstellen

▲ ▼ drücken und mit Druck auf die Taste SET bestätigen.



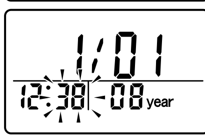
9. [Uhrzeit] einstellen.

▲ ▼ drücken und mit Druck auf die Taste SET bestätigen.



10. [Minute] einstellen

▲ ▼ drücken und mit Druck auf die Taste SET bestätigen.

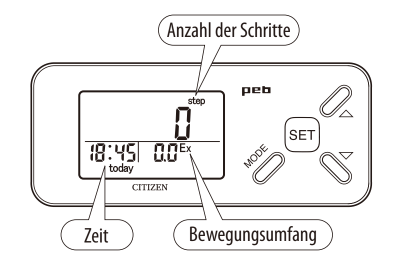


✻ Die Anzeige der Uhr erfolgt von 0 bis 24 Uhr.

✻ Wenn Sie bei der Einstellung einen Fehler machen sollten, lesen Sie auf der Seite 12 weiter.

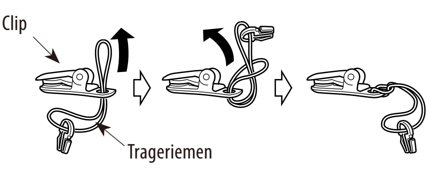
Ersteinstellung (Abschlussbildschirm einstellen)

[Ersteinstellung des Abschlussbildschirms]

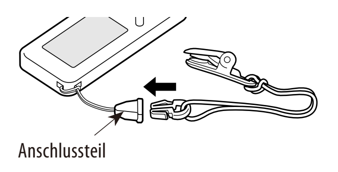


[Anbringen der Trageschlaufe]

1. Die Schlaufe durch den Clip ziehen.



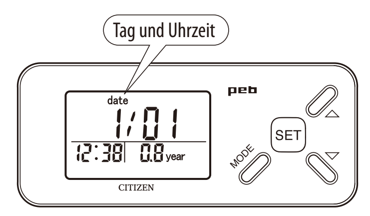
2. Die Trageschlaufe mit dem Steckteil verbinden.



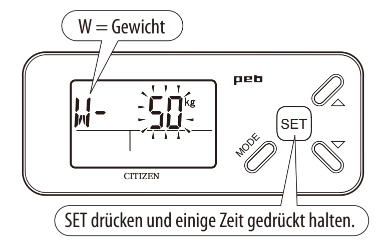
Eingestellte Werte ändern

Folgen Sie zur Änderung der Einstellung von Gewicht, Schrittlänge, Datum oder Uhr den folgenden Anleitungen.

● **Drücken Sie die Taste SET zur Anzeige des [Datums].**



● **Durch längeres Drücken der Taste SET (etwa 2 Sekunden) beginnt die Anzeige [Body weight / Körpergewicht] zu blinken.**



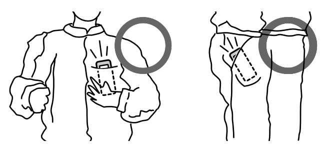
Körpergewicht, Schrittlänge, Datum und Uhrzeit können in genau dieser Reihenfolge geändert werden. Nehmen Sie die gewünschten Änderungen vor. (Nähere Angaben finden sich auf den Seiten 8 bis 10.)

✻ Dieses Gerät zählt während der Einstellung keine Schritte.

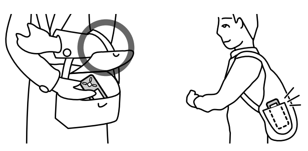
Tragen des Gerätes

[Tragen des Gerätes in einer Tasche der Kleidung]

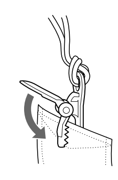
Sie können das Gerät in Ihrer Brusttasche oder in irgendeiner Tasche Ihrer Kleidung tragen.



[Tragen des Gerätes in einer Tragetasche]



✻ Damit das Produkt nicht herausfallen kann, sollten Sie es an Ihrer Kleidung befestigen (also Hose, Rock, usw.) oder am Ende einer Tragetasche.



✻ Achten Sie bitte darauf, nicht am Gerät zu ziehen ohne den Clip zu lösen. Sie könnten dadurch den Stoff beschädigen, an dem der Clip befestigt ist.

VORSICHT

Sammeln und Entsorgen gebrauchter Batterien.

Das Symbol in diesem Informationsblatt bedeutet, dass gebrauchte Batterien nicht in den Haushaltsabfall gegeben werden sollten.
Damit gebrauchte Batterien ordnungsgemäß aufbereitet und wiederverwertet werden können, bringen Sie sie bitte zu einer entsprechenden Sammelstelle.
Weitere Informationen zur Sammlung und Wiederaufbereitung von Batterien erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde, Ihrer Müllabfuhr oder dort, wo Sie die Batterien eingekauft haben.

Entsorgung in Nicht-EU-Ländern.

Dieses Symbol gilt nur in der Europäischen Union.
Wenn Sie gebrauchte Batterien entsorgen möchten, kontaktieren Sie bitte die für Sie zuständigen Behörden oder den Händler und erkundigen sich dort nach der richtigen Entsorgungsmethode.



WEEE-Zeichen

Dieses Produkt zum Entsorgen nicht in den Hausmüll geben. Es besteht ein separates Sammelsystem für gebrauchte Elektronikprodukte gemäss der WEEE-Richtlinie (Richtlinie 2002/96/EC), die allerdings nur in der Europäischen Union gilt.



● Änderung der Ausführung und technischen Daten ohne Ankündigung vorbehalten.

CITIZEN SYSTEMS JAPAN CO., LTD.
6-1-12, Tanashi-cho, Nishi-Tokyo-shi, Tokyo 188-8511, Japan
http://www.citizen-systems.co.jp/
E-Mail: sales-oe@systems.citizen.co.jp



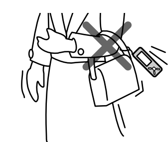
0802

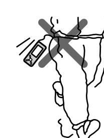
Korrekte Messung

In den folgenden Fällen erfolgen durch das Produkt keine genauen Messungen:

● Wenn das Gerät aufgehängt wird

✻ Das Schwingen wird unregelmäßig und eine korrekte Messung wird verhindert. Gerät grundsätzlich in eine Tasche stecken.
(Siehe Seite 13.)





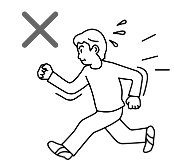
● Wenn Sie unregelmäßig gehen

✻ Es kann nicht richtig gezählt werden, wenn Ihre Füße rutschen oder Sie in Sandalen laufen. Auch bei unregelmäßigen Schritten wird die Zählung falsche Ergebnisse liefern, etwa wenn Sie sich in einer Menschenmenge fortbewegen.

✻ Gehperioden von weniger als 6 Sekunden werden unter Umständen auch nicht richtig erfasst.

● Das gleiche gilt für Auf- und Abbewegungen oder bei starken Erschütterungen

✻ In den follgenden Fällen ermittelt das Gerät eventuell auch keine korrekte Schrittzahl: Aufrichten des Körpers, gebückte Fortbewegung, beim Sport bzw. Treppensteigen oder Stöße in einem fahrenden Fahrzeug.

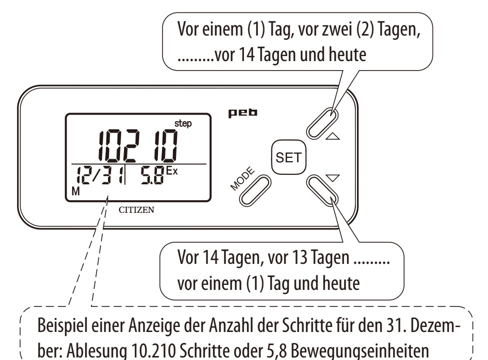


Abrufen verschiedener Daten (14-Tage-Speicher)

[Abrufen der Daten im 14-Tage-Speicher]

● **Wechsel zum Display mit der Anzahl der Schritte.**

● **Drücken der ▲ ▼ Taste ermöglicht die Ansicht aller bis zu 14 Tage alten Speicherdaten.**



✻ Drücken der Taste (MODE) ermöglicht die Ansicht der Messwerte. (Siehe Seite 17.)

✻ Die Speicherdaten können nicht geändert werden.

✻ Immer das Datum einstellen.

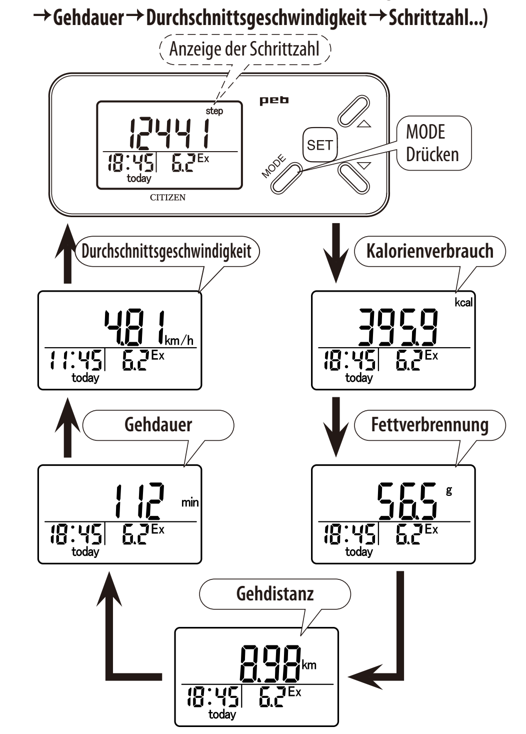
✻ Durch einen Batteriewechsel oder Drücken der Taste RESET auf der Rückseite des Gehäuses werden die Daten im 14-Tage-Speicher nicht gelöscht.

✻ Wird die Taste ungefähr 10 Sekunden lang nicht betätigt, kehrt das Gerätedisplay wieder automatisch zum Bildschirm mit der Anzeige der Schritte für den heutigen Tag zurück.

Abrufen verschiedener Daten (Messwerte)

[Abrufen verschiedener Messwerte]

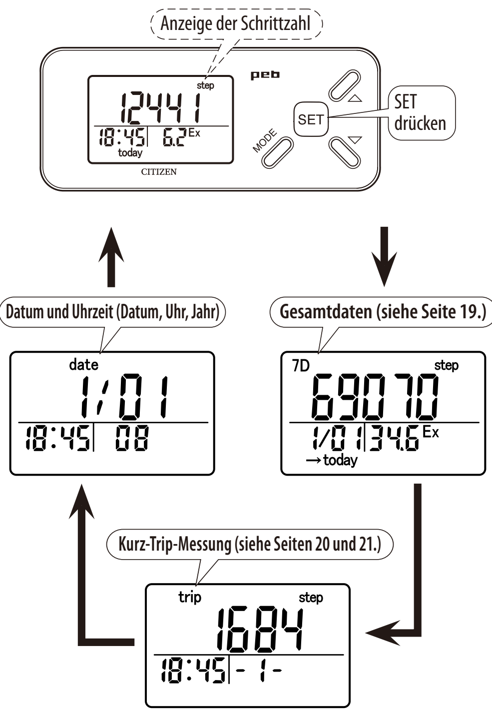
- **Wechsel zum Display mit der Anzahl der Schritte.**
- **Jedesmal wenn die Taste (MODE) gedrückt wird, ändert sich die Display-Anzeige in der oberen Spalte. Sie können dann die diesbezüglichen Messwerte wie nachstehend angegeben sehen: (Schrittzahl → Kalorienverbrauch → Fettverbrennung → Gehdistanz → Gehdauer → Durchschnittsgeschwindigkeit → Schrittzahl...)**



Abrufen verschiedener Daten (Ändern der Anzeige)

[Display-Anzeige ändern]

Bei gedrückter Taste (SET) wechselt das Display wie unten gezeigt und es kann nun die Messfunktion geändert werden: (Schritt → 7D → Trip → Datum → Schritt...)

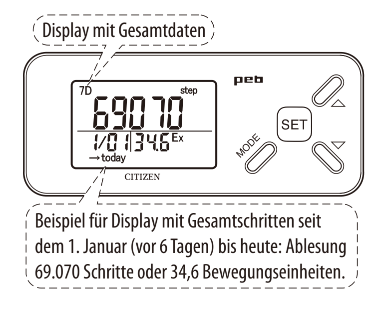


✻ Wird die Taste ungefähr 10 Sekunden lang nicht betätigt, kehrt das Gerätedisplay wieder automatisch zum Bildschirm mit der Anzeige der Schritte für den heutigen Tag zurück.

Abrufen verschiedener Daten (Gesamtdaten)

[Abrufen der Gesamtdaten der letzten 7 Tage]

- **Drücken der Taste (SET) zeigt [7D] auf dem Bildschirm. Es werden die Gesamtdaten der letzten 7 Tage angezeigt. (Das ist der Zeitraum der letzten sechs Tage bis einschließlich dem heutigen Tag)**



✻ Drücken der Taste (MODE) ermöglicht die Ansicht der Messwerte. (Siehe Seite 17.)

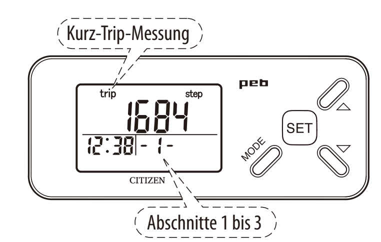
✻ Um zum Bildschirm mit der Anzahl der Schritte zurückzukehren, drücken Sie die Taste (SET) dreimal (3x).

✻ Wird die Taste ungefähr 10 Sekunden lang nicht betätigt, kehrt das Gerätedisplay wieder automatisch zum Bildschirm mit der Anzeige der Schritte für den heutigen Tag zurück.

Abrufen verschiedener Daten (Kurztrip messen)

[Messung von Kurztrips] ☺ Komfortfunktion

1. Taste (SET) zeigt [trip] im Display. Sie können optional bis zu drei (3) Abschnitte messen.



(Praxisbeispiel 1)

Abschnitt 1: Wenn Sie zum Beispiel die Anzahl der Schritte bis zum Bahnhof messen möchten

Abschnitt 2: Wenn Sie die Anzahl der Schritte auf einer Geschäftsreise messen möchten

Abschnitt 3: Wenn Sie die Anzahl der Schritte für einen Monat messen möchten

(Praxisbeispiel 2)

Abschnitt 1: Wenn eine Pause nach 5.000 Schritten markiert werden soll

Abschnitt 2: Wenn grob die Distanz vom Bahnhof zur Ruhepause markiert werden soll

Abschnitt 3: Wenn Sie die Anzahl der Schritte auf einer kompletten Wanderung messen möchten

2. (▲)(▼) Diese Tasten wählen einen Abschnitt aus (1 bis 3).

3. (SET) Durch längeres Drücken dieser Taste (ca. 2 Sekunden) ändert sich die Schrittanzahlanzeige auf „0."

4. Das Gerät an der Kleidung befestigen (etwa in die Hosentasche stecken) oder in einer Tasche verstauen und dann einfach zu Ihrem Ziel gehen.

5. Nach der Ankunft auf Kurz-Trip-Messung umstellen und den Bildschirm ansehen.

✻ Es werden keine Bewegungsdaten angegeben.

✻ Drücken der Taste (MODE) ermöglicht die Ansicht der jeweiligen Messwerte. (Siehe Seite 17.)

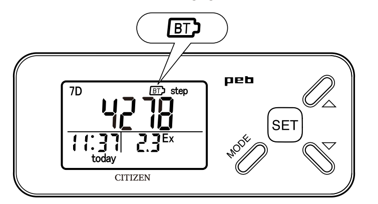
✻ Um zum Bildschirm mit der Anzahl der Schritte für den heutigen Tag zurückzukehren, drücken Sie die Taste (SET) zweimal (2x).

✻ Die größte im Display anzeigbare Zahl ist 999.999.

✻ Wird die Taste ungefähr 10 Sekunden lang nicht betätigt, kehrt das Gerätedisplay wieder automatisch zum Bildschirm mit der Anzeige der Schritte für den heutigen Tag zurück.

Anzeige für restliche Batteriekapazität

Bei schwacher Batterie erscheint [BT] auf dem Bildschirm. Tauschen Sie die Batterie bald (innerhalb einer Woche) gegen eine neue aus (CR2032).



Wechseln Sie die Batterie gemäß der Anleitungen unter „Batteriewechsel" auf Seite 23.

✻ Wechseln Sie die Batterie etwa morgens, bevor Sie den Pedometer verwenden. Dieses Produkt wurde so ausgelegt, dass die Daten der vergangenen 24 Stunden um 2 Uhr morgens abgespeichert werden. Bei einem Batteriewechsel nach der Verwendung des Gerätes tagsüber werden alle Daten des Tages bis zum Wechsel der Batterie gelöscht. Damit das nicht passiert, wird empfohlen, dass Sie die Daten vor dem Batteriewechsel im Speicher abspeichern.

✻ Entsorgen Sie gebrauchte Batterien entsprechend der in Ihrer Region behördlich vorgeschriebenen Verfahrensweisen.

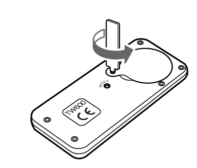
✻ Die Batterielebensdauer beträgt ca. sechs (6) Monate. Die ihrem Gerät beiliegende Batterie ist nur zum Ausprobieren gedacht. Die Lebensdauer dieser Batterie kann geringer als die der üblichen Batterien sein.

✻ Bei komplett leerer Batterie wird nur noch [BT] angezeigt.

Batteriewechsel

1. Batteriefachdeckel öffnen.

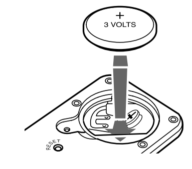
- Lösen Sie die Batteriefachdeckelschraube mit dem beigefügten Schraubenzieher oder einem handelsüblichen Kleinschraubenzieher.



2. Neue Batterie einsetzen.

- Beim Einsetzen darauf achten, dass der positive Pol (+) der Batterie nach oben weist.

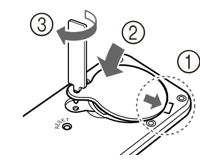
  ✻ Eine CR2032-Batterie einsetzen.



3. Batteriefachdeckel schliessen.

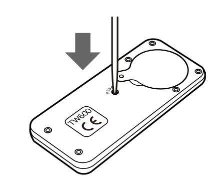
- Achten Sie darauf, dass die Dichtung in der Rille liegt.

① Klammer auf dem Deckel des Gerätes einsetzen.
② Deckel nach unten drücken.
③ Schraube mit Schraubenzieher anziehen.



4. Die Taste RESET drücken.

✻ Speicherdaten bis zum vorangegangenen Tag werden nicht gelöscht, wenn die Batterie ausgewechselt oder die Taste RESET auf der Gehäuserückseite gedrückt wird. Achtung: Alle tagsüber gespeicherten Daten werden gelöscht.



✻ Beim Drücken der Taste RESET leuchten alle LCD-Anzeigelampen gleichzeitig auf und das Display wechselt zum Ersteinstellungsbildschirm. Zur Ausführung der Ersteinstellung bitte die Seiten 8 bis 10 lesen.

Was ist der Bewegungsumfang (Ex)?

Bewegungsumfang (Ex) ist eine Maßeinheit für die körperliche Betätigung. Um Krankheiten wegen Bewegungsmangel zu vermeiden, wird empfohlen, dass Sie sich pro Woche für mindestens 23 Ex körperlich betätigen (Sport und allgemeine Bewegung). Es wird auch empfohlen, dass Sie die Richtlinien der Gesundheitsbehörden in Ihrer Region befolgen.

Bewegungsumfang (Ex) = Intensität der körperlichen Aktivitäten (METs) x Zeit (in Stunden).

Die Intensität der körperlichen Aktivitäten (METS) mulitpliziert mit der Dauer (in Stunden) der körperlichen Aktivität ergibt den Bewegungsumfang (Ex).

METs = Metabolische Einheiten - dies ist das Maß für die Intensität der körperlichen Aktivitäten
Die Einheit für die „Intensität der körperlichen Aktivitäten" wird ausgedrückt als Faktor des Ruhezustandes. So hat normales Gehen einen Faktor von 3 METs.
Dieses Produkt gibt den Bewegungsumfang (Ex) durch die Anzahl der Schritte an.

Referenz)
Normales Gehen (3 METs) x 1 Stunde = 3 Ex
Schnelles Gehen (4 METs) x 1 Stunde = 4 Ex

Fehlersuche und Anleitungen

BT leuchtet auf.	Schwache Batteriekapazität. Tauschen Sie die Batterie gegen eine neue (CR2032) aus. (Nähere Angaben finden sich auf den Seiten 22 und 23.)
Keine Anzeige im Display	• Keine Anzeige, wenn das Gerät sich im Energiesparmodus befindet. Gerät schütteln. • Batterie auf richtige Polarität prüfen. • Ist die Batterie erschöpft? Tauschen Sie die Batterie gegen eine neue aus. • Die Taste RESET drücken.
Wenn die Batterie ausgewechselt wird: Was geschieht mit den Daten?	Die tagsüber gemessenen Daten werden gelöscht. Gewicht, Schrittlänge und die Daten aus dem 14-Tage-Speicher werden nicht gelöscht. Datum und Uhrzeit haben wieder die Werkseinstellung. Dies müssen Sie dann ändern. (Siehe hierzu die Seiten 8 bis 10.)
Die Anzahl der Schritte ist zu gering oder zu hoch.	Prüfen Sie, ob eine ordnungsgemäße Bedienung vorliegt. (Nähere Angaben finden sich auf den Seiten 13 und 15.)
Tasten funktionieren nicht	Drücken Sie die Taste RESET auf der Geräterückseite (siehe Seite 7).
Kann man die Speicherdaten löschen?	Nicht löschbar. Dieses Produkt wurde so eingestellt, dass der Speicher bei einem Batteriewechsel oder einer Neueinstellung nicht gelöscht wird.
Wie misst man die Schrittlänge?	Messen Sie die Distanz zwischen den beiden Fersen bzw. den beiden Absätzen. Wenn Sie diese Bedienungsanleitung ausklappen, misst sie ca. 98 cm. Dies können Sie als groben Maßstab verwenden. (Eine (1) Seite ist etwa 7 cm breit.)
Automatische Rückkehr zum Bildschirm mit der Anzeige der Schrittzahl	Wird die Taste ungefähr 10 Sekunden lang nicht betätigt, kehrt das Gerätedisplay wieder automatisch zum Bildschirm mit der Anzeige der Schritte für den heutigen Tag zurück.